



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																								
 <p><b>Día 7</b></p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Nuggets de pollo y Varitas de merluza</p> <p>Ensalada de tomate, queso fresco y aguacate</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>35.4 gr</td><td>78.6 gr</td><td>26.6 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>36.1 gr</td><td>72.8 gr</td><td>25.5 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	35.4 gr	78.6 gr	26.6 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	36.1 gr	72.8 gr	25.5 gr	<p><b>Día 8</b></p> <p>Lentejas a la hortelana (ajo, harina, cebolla, tomate, patata y zanahoria)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Salteado de champiñón y espárragos</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>35,1 g</td><td>76,9 g</td><td>25,7 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35,1 g	76,9 g	25,7 g	<p><b>Día 9</b></p> <p>Judías verdes salteadas con ajito</p> <p>Filetes de jamón asado (ajo, harina, cebolla, zanahoria, carne de cerdo)</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>695</td><td>35,1 g</td><td>76,9 g</td><td>25,7 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	35,1 g	76,9 g	25,7 g	<p><b>Día 10</b></p> <p>Plumas con crema de quesos (pasta, nata y quesos)</p> <p>Espárragos verdes a la plancha</p> <p>Bacalao en salsa vizcaína (harina, tomate, cebolla y pimiento)</p> <p>Salteado de verduras mediterráneo</p> <p>Fruta del tiempo /Petit</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>35,6 g</td><td>76,9 g</td><td>25,7 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>35,6 g</td><td>76,9 g</td><td>25,7 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,6 g	76,9 g	25,7 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,6 g	76,9 g	25,7 g									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
710	35.4 gr	78.6 gr	26.6 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
690	36.1 gr	72.8 gr	25.5 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
700	35,1 g	76,9 g	25,7 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
695	35,1 g	76,9 g	25,7 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
701	35,6 g	76,9 g	25,7 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
701	35,6 g	76,9 g	25,7 g																																																									
<p><b>Día 13</b></p> <p>Judías blancas con almejas (ajo, harina, cebolla, tomate, patata y zanahoria y almeja)</p> <p>Cinta de lomo adobada</p> <p>Tomate en tacos aliñados con AOVE, sal y orégano</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCarb</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>703</td><td>35,9 g</td><td>77,5 g</td><td>26,7 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCarb	Lipid	703	35,9 g	77,5 g	26,7 g	<p><b>Día 14</b></p> <p>Arroz INTEGRAL al horno a la campesina (tomate, caldo de pollo, cebolla, ajo, pimiento y tacos de jamón)</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Merluza a la andaluza (harina)</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>704</td><td>37,4 gr</td><td>77,7 gr</td><td>25,5 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>693</td><td>38,1 gr</td><td>72,8 gr</td><td>23,1 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	37,4 gr	77,7 gr	25,5 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	693	38,1 gr	72,8 gr	23,1 gr	<p><b>Día 15</b></p> <p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo, morcilla, tocino, ...</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>770</td><td>35,8 gr</td><td>95,1 gr</td><td>29,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 gr	95,1 gr	29,4 gr	<p><b>Día 16</b></p> <p>Puré de verduras naturales (Judías verdes, acelgas, patata, puerro, calabacín, calabaza y zanahoria)</p> <p>Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas (cebolla, tomillo y orégano)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>36,4 gr</td><td>72,7gr</td><td>23,5 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	36,4 gr	72,7gr	23,5 gr	<p><b>Día 17</b></p> <p>Macarrones INTEGRALES a la napolitana (pasta, tomate, cebolla, orégano y albahaca)</p> <p>Coliflor a la vinagreta</p> <p>Filete de bacaladilla al horno en salsa verde (harina, ajo, cebolla y perejil)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>34,1 gr</td><td>78,1 gr</td><td>26,8 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>688</td><td>35,6 gr</td><td>73,2 gr</td><td>24,1 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,1 gr	78,1 gr	26,8 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	688	35,6 gr	73,2 gr	24,1 gr
Kcal	Prot	HCarb	Lipid																																																									
703	35,9 g	77,5 g	26,7 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
704	37,4 gr	77,7 gr	25,5 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
693	38,1 gr	72,8 gr	23,1 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
770	35,8 gr	95,1 gr	29,4 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
690	36,4 gr	72,7gr	23,5 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
701	34,1 gr	78,1 gr	26,8 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
688	35,6 gr	73,2 gr	24,1 gr																																																									
<p><b>Día 20</b></p> <p>Crema de boniato con picatostes (boniato, patata, zanahoria y caldo de verduras)</p> <p>Chuleta de Sajonia al horno</p> <p>Lechuga, mango, piquillo y zanahoria</p> <p>Fruta / Gelatina sin azúcar</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>703</td><td>30,9 g</td><td>73,9 gr</td><td>24,8 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	30,9 g	73,9 gr	24,8 gr	<p><b>Día 21</b></p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Acelgas con ajitos y patata</p> <p>Boquerones a la andaluza (harina)</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>703</td><td>30,9 gr</td><td>73,9 gr</td><td>24,8 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>33,1 gr</td><td>70,9 gr</td><td>21,5 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	30,9 gr	73,9 gr	24,8 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	33,1 gr	70,9 gr	21,5 gr	<p><b>Día 22</b></p> <p>Ensalada de garbanzos y quinoa (quinoa, tomate, atún, zanahoria y surimi de pescado)</p> <p>Pechuga de pollo plancha con salsa de tomate casera (tomate, ajo, cebolla y orégano)</p> <p>Calabacín a la plancha</p> <p>Fruta del tiempo/Petit</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>708</td><td>31,9 gr</td><td>75,4 gr</td><td>24,8 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	31,9 gr	75,4 gr	24,8 gr	<p><b>Día 23</b></p> <p>Guisantes salteados con cebollita y taquitos de jamón</p> <p>Albóndigas en salsa (carne de cerdo, tomate, harina, ajo, cebolla, pimiento y zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>33,9gr</td><td>72,9 gr</td><td>25,8 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,9gr	72,9 gr	25,8 gr	<p><b>Día 24</b></p> <p>Espaguetis boloñesa (carne de ternera, pasta, cebolla y tomate)</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Palometa a la portuguesa (harina, cebolla, pimiento y caldo de verdura)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>31,9 gr</td><td>75,8 gr</td><td>25,6 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>694</td><td>35,8 gr</td><td>72,9</td><td>24,6 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	31,9 gr	75,8 gr	25,6 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	35,8 gr	72,9	24,6 gr
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
703	30,9 g	73,9 gr	24,8 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
703	30,9 gr	73,9 gr	24,8 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
690	33,1 gr	70,9 gr	21,5 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
708	31,9 gr	75,4 gr	24,8 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
700	33,9gr	72,9 gr	25,8 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
702	31,9 gr	75,8 gr	25,6 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
694	35,8 gr	72,9	24,6 gr																																																									
<p><b>Día 27</b></p> <p>Pastel de patata y carne gratinado (patata, tomate, cebolla, queso y ternera)</p> <p>Ensalada de judías verdes</p> <p>Escalope de lomo de cerdo a la plancha</p> <p>Ensalada de tomate, maíz, y zanahoria</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>33,8 gr</td><td>78,1 gr</td><td>27,1 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>693</td><td>35,9 gr</td><td>75,8 gr</td><td>23,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	33,8 gr	78,1 gr	27,1 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	693	35,9 gr	75,8 gr	23,4 gr	<p><b>Día 28</b></p> <p>Lentejas caseras (ajo, patata, zanahoria, harina, cebolla, tomate y carne de cerdo)</p> <p>Skipper de bacalao (harina)</p> <p>Ensalada de tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>35,8 gr</td><td>75,1 gr</td><td>27,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	35,8 gr	75,1 gr	27,4 gr	<p><b>Día 29</b></p> <p>Crema de brócoli y coliflor (brócoli, coliflor, puerro y patata)</p> <p>Taquitos de pavo guisados (harina, cebolla, ajo y zanahoria)</p> <p>Cuscús (sémola de trigo y caldo de verduras)</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>698</td><td>32,9</td><td>76,9 gr</td><td>24,8 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	32,9	76,9 gr	24,8 gr	<p><b>Día 30</b></p> <p>Fusilli gratinados con salsa de tomate y queso</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Merluza a la plancha</p> <p>Ensalada de escarola, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>35,8 gr</td><td>75,1 gr</td><td>26,9 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>691</td><td>37,1 gr</td><td>72,3 gr</td><td>23,6 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35,8 gr	75,1 gr	26,9 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	691	37,1 gr	72,3 gr	23,6 gr	<p><b>Día 1 de mayo</b></p> 								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
710	33,8 gr	78,1 gr	27,1 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
693	35,9 gr	75,8 gr	23,4 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
702	35,8 gr	75,1 gr	27,4 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
698	32,9	76,9 gr	24,8 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
700	35,8 gr	75,1 gr	26,9 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
691	37,1 gr	72,3 gr	23,6 gr																																																									

Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida servida será agua.

¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?

En función de los grupos de alimentos que hayan tomado en el almuerzo, se confeccionará la cena para no repetir.

COMEDOR		CASA	
1º PLATOS			
Verduras/ Hortalizas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz	Pasta-Arroz (mejor sopa), Patatas	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada
Pasta, arroz, patatas, legumbres	Guarnición: Verdura / Hortaliza/Ensalada	Verduras/ Hortalizas/ Ensaladas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz
2º PLATOS			
Carne		Pescado	
Pescado		Carne	
POSTRES			
Fruta / Lacteo		Preferiblemente fruta	

